



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та
здорового способу життя

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва курсу	Фізичне виховання
Викладачі	Ковальов Володимир Олексійович, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України Бойко Юрій Жоржович, доцент, Заслужений тренер України з бейсболу, майстер спорту України з бейсболу
Контактний тел.	+38(063) 2271007 +38(050) 6960988
E-mail:	v.a.kovaliov@gmail.com coach.boyko@gmail.com
Обсяг та ознаки дисципліни	Обов'язкова дисципліна загальної підготовки. Форма контролю: залік. Годин – 90, у т.ч. практичні заняття – 64 години, самостійна робота – 26 годин. Формат: очний (offline / face to face) / дистанційний (online). Мова викладання: українська.
Консультації	Консультації проводяться відповідно до Графіку, розміщеному в інформаційному ресурсі moodle.kntu.kr.ua; у режимі відеоконференцій Zoom, через електронну пошту, Viber, Telegram за домовленістю.
Пререквізити	Особливі вимоги відсутні.

1. Мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на розвиток фізичної активності, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів. Цей курс охоплює різноманітні аспекти фізичного виховання, включаючи фізичні вправи, спортивні ігри, здоров'язбережувальні техніки та засоби фізичної реабілітації.

Здобувачі отримують знання про фізіологічні та психологічні аспекти фізичної активності, правила здорового способу життя, а також навички управління власним фізичним станом. Заняття включатимуть в себе різноманітні види фізичної діяльності, що сприяють розвитку координації, сили, витривалості та гнучкості.

Основна увага буде приділена формуванню навичок командної співпраці, розвитку спортивного духу та підтримки загального фізичного і психічного благополуччя. Завданням дисципліни є створення умов для повноцінного фізичного розвитку у здобувачів та підготовки їх до активного та здорового способу життя.

Мета фізичного виховання в університеті - це послідовне формування професійного світогляду особистості, загальної і фізичної культури фахівця її реалізація передбачає комплексне вирішення завдань.

Завдання:

1. набуття системи знань з фізичної культури та здорового способу життя;
2. сприяння правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану і працездатності протягом всього періоду навчання;
3. оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
4. набуття фонду рухових умінь та навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості;
5. придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для вдосконалення особистих та професійних якостей.

2. Результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати:

Загальні компетентності

ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК12. Здатність працювати автономно.

ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності

СК09. Здатність здійснювати ефективні комунікації.

СК11. Здатність підтримувати належний рівень знань та постійно підвищувати свою професійну підготовку.

Програмні результати навчання

ПР19. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань.

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

3. Політика курсу та академічна доброчесність

Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення.

При організації освітнього процесу в Центральнотукаїнському національному технічному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про організацію вивчення вибіркоких навчальних дисциплін та формування індивідуального навчального плану ЗВО; Кодексу академічної доброчесності ЦНТУ.

4. Програма навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин	Завдання
Тема 1. Легка атлетика. 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики. 2. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ). 3. Біг на 60 м, сек	3	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, техніка безпеки (ТБ), загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Проведення експрес-опитування.
Тема 2. Легка атлетика. 1. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу. 2. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба. 3. Біг на 100 м, сек	3	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі, біг з прискоренням по прямій, вправи на силу м'язів черевного пресу та спини.
Тема 3. Легка атлетика. 1. Ознайомити з технікою бігу з низького старту. 2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ бігуна. 3. Сприяти розвитку гнучкості. 4. Стрибок через скакалку (за 30 сек)	3	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, виконання елементів низького старту; спеціальні бігові вправи бігуна: біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг та біг з закиданням гомілки; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера та самостійно. Проведення експрес-опитування.
Тема 4. Легка атлетика. 1. Навчити бігу з низького старту. 2. Удосконалити техніку бігу по віражу. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	3	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з низького старту самостійно та за командою; біг з прискоренням по віражу;
4. Стрибок у довжину з місця, см		гімнастичні та довільні вправи на гнучкість та рухливість в суглобах. Проведення експрес-опитування.

<p>Тема 5. Легка атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Вдосконалити вправи на розвиток швидкісно- силових якостей. 2.Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму. 3.Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба. 4.Присідання (за 30 сек). 	3	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, стрибкові вправи на місці, в русі, та з обтяженням;біг з прискоренням на коротких відрізках (20-30 м) повторювати з бігом підтюпцем; вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг та тулуба. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 6. Легка атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Удосконалити техніку бігу по дистанції з низького старту. 2.Сприяти розвитку швидкісної витривалості. 3.Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах. 4. Човниковий біг 4 x 9 м, сек 	4	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням з н/старту до 50 м; перемінний біг з прискоренням до 50 м через біг підтюпцем; вправи на відновлення дихання; вправи на релаксацію та гнучкість. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 7. Спортивні ігри (волейбол).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з організацією практичних занять дисципліни «Ігрові види спорту». 2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань. 3. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму. 4. Верхня передача волейбольного м'яча над собою (за 30 сек.) До падіння м'яча на підлогу. 	3	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях. Тестування рівня функціонального стану серцево - судинної та дихальної систем організму (проби Руф'є, Штанге, Генчі).</p>
<p>Тема 8. Спортивні ігри (волейбол).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками згори. 2.Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу. 3 Сприяти розвитку швидкісно-силової якості стрибучості. 4.Нижня передача волейбольного м'яча вище голови (за 30 сек). До падіння м'яча на підлогу. 	3	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи передачі м'яча двома руками згори та знизу. Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча двома руками знизу. Вправи в парах, трійках, четвірках. Вправи для розвитку стрибучості. Навчальна гра. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 9. Спортивні ігри (волейбол).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі. 2.Навчити техніці виконання нижньої бокової подачі. 3.Сприяти розвитку фізичної якості спритності. 4.Верхня та нижня подача м'яча. 	3	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Подачі. Верхні прямі подачі, нижні бокові подачі. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 10. Спортивні ігри (баскетбол).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Навчити техніці ведення м'яча. Ознайомити з технікою виконання кросовера. 2.Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча. 3.Сприяти розвитку рівноваги. 4.Ведення баскетбольного м'яча по довжині майданчика - 28м, сек. 	2	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: Інтерактивні матеріали. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці. Кросовер на місці. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно у русі. Ловля та передача однією рукою високого, низького м'яча. Естафети. Комплекс вправ для розвитку рівноваги (балансування). Навчальна гра. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 11. Спортивні ігри (баскетбол).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою з подвійного кроку. 2.Навчити техніці виконання вибивання м'яча 	4	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: Інтерактивні матеріали. Переміщення баскетболіста у поєднанні з технічними прийомами. Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху зі</p>

<p>при веденні на місці та у русі. 3. Навчити техніці виконання перехоплення м'яча. 4. Сприяти розвитку сили. 5. Штрафні кидки м'яча у кошик.</p>		<p>змінюючи висоту відскоку м'яча. 1х1 з пасивним захисником. Ловля та передача м'яча у русі. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку. Вправи для розвитку сили. Двостороння гра. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 12. Спортивні ігри (бадмінтон). 1. Ознайомити з основними правилами гри в бадмінтон, етика поведінки на майданчику. 2. Особливості ведення рахунку в бадмінтоні. 3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості. 4. Довга подача по діагоналі.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Удари справа одиночні та 10 разів поспіль. Удари з кидка воланчика рукою. Вправа для роботи ніг «розніжка». Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 13. Спортивні ігри (бадмінтон). 1. Навчити правильній роботі ніг при пересуванні на корті 2. Удосконалити техніку виконання подачі. 3. Удосконалити техніку виконання удару справа. 4. Сприяти розвитку спритності 5. Двостороння гра</p>	4	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Тренування подачі в парах на майданчику. Вдосконалення удару справа на майданчику. Вправи на спритність. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 14. Спортивні ігри (бадмінтон) 1. Ознайомитися з тактикою одиночної та парної гри. 2. Удосконалити техніку виконання удару справа з льоту. 3. Сприяти розвитку швидкості.</p>	3	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Відпрацювання стандартних ігрових ситуацій на майданчику. Виконання ігрових ситуацій з обов'язковим завершенням розіграшу ударом справа з льоту. Вправи на розвиток швидкості.</p>
<p>Тема 15. Професійна прикладна фізична підготовка (ППФП) 1. Розвинути аеробну витривалість. 2. Встановити базовий рівень фізичної підготовки.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: Регулярні тренування з бігу або ходьби. Поступове збільшення тривалості тренувань. Тренажерні бігові доріжки, парк, стадіон або інше відкрите місце.</p>
<p>Тема 16. Професійна прикладна фізична підготовка (ППФП) 1. Покращити гнучкість тіла. 2. Розвинути координацію рухів. 3. Підвищити рівень балансу. 4. Набивання воланчика внутрішньою стороною ракетки на місці (до падіння воланчика на підлогу), кількість разів</p>	3	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: Самостійно розвивати гнучкість, координацію та баланс можна через регулярні вправи на розтяжку та координаційні тренування. Використовуйте статичні та динамічні розтяжки для різних груп м'язів, інтегруйте йогу чи пілатес. Для координації та балансу використовуйте вправи на одній нозі, вправи на місці для точності рухів, а також елементи танцю чи аеробіки.</p>
<p>Тема 17. ППФП 1. Покращити силову витривалість тіла. 2. Розвинути м'язову систему. 3. Підготувати організм до подальших навантажень.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: Використовуйте власну вагу або гантелі для базових вправ, таких як присідання, віджимання, підйоми на носки. Перемішуйте вправи високої та низької інтенсивності, наприклад, біг чи стрибки з вправами на силу. Виконуйте статичні вправи, такі як утримання планки або статичний присід.</p>
<p>Тема 18. ППФП 1. Підготувати організм до фізичного навантаження. 2. Покращити гнучкість та координацію через фізичне виховання.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал: Засоби: Починайте з легких фізичних активностей, таких як кардіо, м'язеві розтяжки та рухи суглобів. Поступово збільшуйте інтенсивність кардіо (наприклад, біг чи стрибки на місці) і використовуйте власну вагу або легкі</p>

3.Комплексно-силова вправа, кількість разів за 1хв		гантелі для активізації м'язів перед інтенсивнішим навантаженням. Збільшуйте інтенсивність і тривалість підготовчих вправ поступово, надаючи організму час адаптуватися.
Тема 19. ППФП 1. Розвинути аеробну витривалість. 2. Підтримувати правильну поставу та уникати проблем із хребтом за допомогою фізичного виховання. 2. Роль фізичної активності у попередженні хвороб, пов'язаних із недостатньою рухливістю.	2	Опрацювати матеріал: Засоби: Регулярне кардіо (біг, плавання, велосипед, ходьба) протягом 30-60 хв. Поєднання інтенсивних та легших інтервалів для підвищення кардіореспіраторної витривалості. Використання відеоуроків аеробіки або зумби вдома. Гра в активні спортивні ігри (футбол, баскетбол, теніс). Щоденна хода на свіжому повітрі протягом 30-45 хв.
Тема 20. ППФП 1. Зміцнити серцево-судинну систему. 2. Вплив на здоров'я через використання ігрових технологій та інтерактивних тренажерів. 3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи на гімнастичному маті, см	3	Опрацювати матеріал: Засоби: Регулярне кардіо (30-60 хв) - біг, плавання, велосипед. Включення силових вправ для зміцнення серцево-судинної системи. Поєднання інтенсивних і легших інтервалів для покращення кардіореспіраторної функції. Раціональне харчування - обмеження жирів та вуглеводів. Періодичні медичні обстеження і вимірювання тиску для контролю серцево-судинного стану.
Тема 21. ППФП 1. Розвинути м'язову силу та витривалість. 2. Як забезпечити безпечність під час фізичної активності та уникнути травм.	3	Опрацювати матеріал: Засоби: Використовуйте власну вагу для присідань, віджимань, підйомів ваги. Поєднуйте силові вправи з кардіо, використовуючи ваги в поєднанні з бігом чи стрибками. Тренуйте рухи з повсякденного життя, такі як махи ногами, станова тяга, планка. Забезпечуйте достатнє споживання білка та вуглеводів для підтримки м'язового росту та енергії.
Тема 22. ППФП 1. Збільшити швидкість та координацію рухів. 2. Які аспекти фізичного виховання сприяють розвитку фізичного та емоційного здоров'я? 3. Підтягування на перекладині, кількість разів Підтягування на нижній перекладині під кутом з опорою ногами, кількість разів.	3	Опрацювати матеріал: Засоби: Використовуйте спеціалізовані вправи для швидкості, такі як спринт, бігові вправи та стрибки. Розвивайте координацію через дрібні рухи та стрибки в різні сторони. Грайте в спортивні ігри, такі як теніс, бадмінтон або настільний теніс, для швидких реакцій. Використовуйте технічні тренажери, наприклад, скакалку, для покращення реакції. Виконуйте розтяжкові та гнучкісні вправи для підвищення координації.
Тема 23. ППФП 1. Покращити гнучкість та координацію через фізичне виховання. 2. Зміцнити серцево-судинну систему.	3	Опрацювати матеріал: Засоби: Самостійно розвивати гнучкість, координацію та баланс можна через регулярні вправи на розтяжку та координаційні тренування. Щоденна хода на свіжому повітрі протягом 30-45 хв.
Тема 24. ППФП 1. Розвинути м'язову систему. 2. Вплив на здоров'я через використання ігрових		Опрацювати матеріал: Регулярні тренування з бігу або ходьби. Поступове збільшення тривалості
технологій та інтерактивних тренажерів.	4	тренувань. Перемішуйте вправи високої та низької інтенсивності, наприклад, біг.

<p>Тема 25. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу.</p> <p>2. Навчити виконанню спеціально-підготовчих вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили м'язів рук.</p> <p>4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.</p>	3	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали. Спеціально-підготовчі вправи, біг в повільному темпі. Вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг і тулуба; Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 26. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Навчити техніці високого старту</p> <p>2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили м'язів рук.</p> <p>4. Стрибок з місця вгору.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали, біг з високого старту на дистанціях 20 – 30 м; підтягування на перекладині та згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 27. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.</p> <p>2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартового розгону по прямій.</p> <p>3. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на повороті.</p> <p>3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей (стрибучості).</p>	3	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі та з прискоренням до 100 м; біг з високого старту з прискоренням на віражі; багатоскоки в різних комбінаціях з просуванням вперед. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 28. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу.</p> <p>1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартовому розгону.</p> <p>3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>2. Нахил тулуба з положення сидячи.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали. Біг по пересіченій дистанції з поворотами; біг з високого старту 30 м з фіксацією часу; стрибки серіями на місці на одній, на двох, з ноги на ногу; Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 29. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Удосконалити техніку кросового бігу.</p> <p>2. Удосконалити техніку бігу по прямій на спринтерських дистанціях.</p> <p>3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням на відрізу пересіченій дистанції; біг з прискоренням до максимуму 40 м; стрибки з двох на дві з просуванням вперед на дальність. Проведення експрес-опитування.</p>
<p>Тема 30. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Удосконалити техніку кросового бігу.</p> <p>2. Сприяти розвитку спритності.</p> <p>3. Навчити виконанню вправ на гнучкість та рухливість в суглобах.</p>	4	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали, біг по пересіченій місцевості зі зміною темпу; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера.</p>
<p>Тема 31. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Удосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості.</p> <p>2. Човниковий біг 4x9 м з високого старту.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали, біг по пересіченій місцевості зі зміною темпу; човниковий біг 4 x 9 м; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера та самостійно.</p>
<p>Тема 32. Легка атлетика (кросова підготовка)</p> <p>1. Удосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>	2	<p>Опрацювати матеріал:</p> <p>Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням на відрізу пересіченій дистанції; стрибки серіями на місці в парах. Ігри на свіжому повітрі.</p>
<p>Разом:</p>	<p>90</p>	

5. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів перевіряється та оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні

дії.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається та оцінюється навчальною програмою з фізичного виховання.

Оцінювання самостійної роботи здобувача.

Організація самостійної роботи здобувача є невід'ємною частиною навчального процесу з фізичного виховання і має на меті допомогти студенту самостійно, використовуючи консультації викладача, матеріальну спортивну базу університету, або в інший спосіб працювати над опануванням теоретичного матеріалу поліпшити свої знання з фізичної культури і спорту, методики складання і виконання фізичних вправ та на практиці розширити рухові навички, домогтися підвищення власного рівня фізичного розвитку, набуття здорового способу життя.

Оцінювання самостійної роботи здобувача в межах балів визначених у змістовому модулі викладачем при проведенні співбесід, прийому нормативів з фізичної підготовленості та динаміки опанування руховими навичками під час практичних занять з фізичного виховання.

Поточний та підсумковий - (залік).

Для здобувачів ЕФ – рейтинг засвоєння дисципліни фізичне виховання визначається за **3 - 4** семестри:

I - II модуль – 50 балів, **III - IV** модуль – 50 балів. Є річним заліком.

Модульний контроль навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок за окремими критеріями.

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ (с.31 - 33)

Річний залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу практичних та самостійних занять і виконання завдань за 100 бальною та дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЕКТС.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за шкалою ЄКТС	Визначення	Оцінка	
		За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	Зараховано	90-100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	Зараховано	82-89
C	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок		74-81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	Зараховано	64-73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії		60-63
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	Не зараховано	35-59
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота		1-34

6. Рекомендована література

Основна

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf
2. Відеоматеріали для самостійного ознайомлення з технічними елементами та тактичними діями в волейболі. Режим доступу: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLk6mlsnXgtQru-c3lhjNG4rnfhCPehK0N>
3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура» / В. П. Жула. - Чернівці: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. - 58 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://surl.li/pzusp>
4. Офіційні правила волейболу (FVB). Режим доступу: https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla_2017-2020.pdf
5. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фізкультура, фіз. виховання різних груп населення" / П'ятничук Галина Олексіївна; Прикарпат. нац. ун-т імені Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2015. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5540/1/pyatnychuk_h_o.pdf
6. Теорія і методика викладання легкої атлетики / Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. Режим доступу: https://pu.org.ua/Теорія_і_методика_викладання_легкої_атлетики.pdf
7. «Теорія і методика легкої атлетики», за напрямами підготовки: 6.010201

- «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» / Укладачі: Горбенко В.П., Новак Т.Я., Рожкова В.С. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. – 76 с. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-30-L1-14.pdf>
8. Школа волейболу від академії Прометей. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=7_Ijm3ddPI0&t=239s
9. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket_metod.pdf
10. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Навч.-метод. посібник [для здобувачів I-III рівнів вищої освіти закладів фізкультурного профілю] - Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_do_slid.pdf
11. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І.М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с. Режим доступу: <http://surl.li/pzuto>
12. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022.–160 с.
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.– 488 с.
14. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
15. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
16. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
17. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб.1. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
18. Тимчак Я. Світоглядні засади тіловиховання (фізичного виховання і спорту) : навч. посібн. / Ярослав Тимчак. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 96 с.
19. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. / Світлана Криштанович. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 208 с.
20. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація".
21. Z. Lin, "A prediction method for the service trajectory of badminton moving video based on fuzzy clustering algorithm," Int.J. Innov. Comput. Appl., 2021.
22. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк,

Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018.– 208 с.

Додаткові

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. Посіб./ В.М.Єрмолова. – К.. 2020. 335 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія (текст): підручник / В.Г.Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К. «Центр учбової літератури», 2019. – 342 с.
3. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навчальний посібник [Текст] / В. В Загородній, Л.П. Ярославська. – Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2018 – 247с.
4. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга. 2017. – 127 с.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.